

なら こじかつうしん



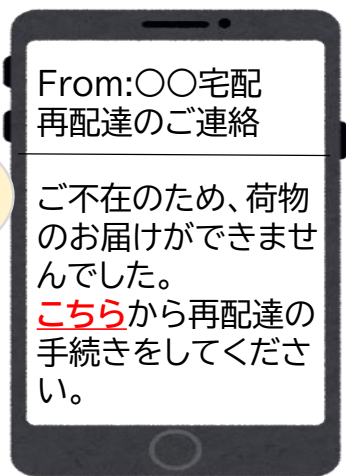
8
August
Vol.40

- 1 そのメール、フィッシング詐欺です!!
- 2 消費者の目
「デジタル終活」のすすめ
- 3 災害時に備える
簡単「ローリングストック」を実践しましょう!!
- 4 国際電話番号による特殊詐欺が急増中!!

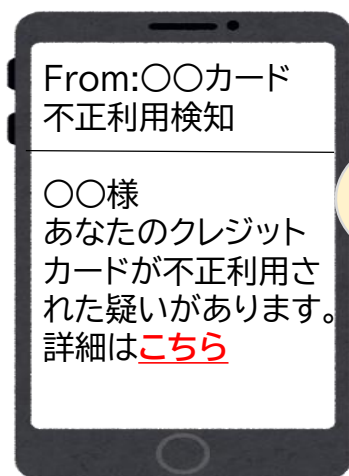
そのメール、
フィッシング
詐欺です!!



このようなメールの文面に注意してください!!



再配達!?



不正
利用!?



フィッシング詐欺とは、クレジットカード会社、宅配業者、通販サイトなどの実在する組織を騙るメールやSMSを送信し、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を詐取する手口です。



困った…と思ったら、すぐにご相談を!!



奈良県消費生活センター

相談専用 ☎ 0742-36-0931



奈良県消費生活センター
中南和相談所

相談専用 ☎ 0745-22-0931



相談受付時間

月～金(9:00～16:30) 祝日・年末年始を除く



消費者ホットライン

局番なし ☎ 188(いやや)

※お住まいの市町村の消費生活相談窓口をご案内します



—「デジタル終活」のすすめ—



事例 1

亡くなった兄が生前利用していたネット銀行の口座を確認するため、携帯電話会社の店舗にスマホの画面のロック解除を依頼した。「初期化はできるが、画面ロックの解除はできない」と言われた。これではネット銀行の口座残高の確認ができない。



やっておきたいデジタル終活とは!?

デジタル遺品とは、パソコンやスマホ等のデジタル機器を通して確認できるデータや、インターネットで契約したサービスのことを言います。故人の写真やメール等のデータ、SNSのアカウント、ネット銀行やネット証券の口座、〇〇PayのようなQRコード決済の残高、サブスクリプション契約のアカウントなどがあります。



パソコンやスマホのロック解除ができるようにパスワードを残しておく!!

- ①名刺サイズの紙にパソコンやスマホのパスワードを書く
- ②修正テープでマスキングする
- ③見つけてもらえるところに保管する
- ④必要なときに削ってパスワードを確認してもらう



ネット上で契約しているサービスを整理しておく!!

契約しているサービス名、ID、パスワードを書き出してまとめておくと、解約手続きが容易になります。



書いたものは、簡単に見られないようにしよう!!

PASSWORD...



スマホのアカウントにアクセスできる人を指名しておく!!

自分が亡くなった後、スマホのアカウントにアクセスできる人を指名できるサービスがあります。一度調べてみることをおすすめします。
※ソフトウェア提供事業者によって違いがあります。

いろいろ考えて準備しとかなないといいないわね...



エンディングノートを活用する!!

パソコンやスマホに残ったデータのうち「〇〇のフォルダにデータをまとめているので確認してもらいたい。それ以外のデータは中身を確認せず処分してほしい」など、死後どのようにデータを扱ってほしいのかを、**エンディングノート**に記載しておくことも有効です。



スマホのパスワードを複数回間違えると初期化されてしまい、スマホ内のデータが消えてしまう場合もあります。デジタル終活は、年代に関係なく行っておくことが大切です!!

災害時に備える

簡単「ローリングストック」を実践しましょう!!



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の量の食品が家庭で備蓄されいる状態を保つための方法です。

🏠 ここが、ポイント!!

蓄える

費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる!!



買い置きのスペースを少し増やすだけで済む!!



補充する



消費する

🏠 備蓄の目安は!?

備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

できれば、1週間分を備えておくといいんだって!!

みんなも覚えておいてね!!



🏠 災害時でもしっかり栄養補給できる非常食とは?

災害直後はおにぎり・パンなど炭水化物ばかりになりがち...



便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい...



主菜

タンパク質を多く含むもの

肉、魚、豆などの缶詰/レトルト食品（丼やカレーなど）/フリーズドライソース類/乾物（鰹節・煮干しなど）など



副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

日持ちのする野菜/野菜の缶詰/野菜ジュース/インスタント味噌汁/漬物/乾物（切干大根、わかめなど）など



主食

エネルギー源となるもの

パックご飯など/餅/小麦粉/米粉/乾麺/カップ麺/缶詰パンなど



果物

ビタミン・ミネラルを補うもの

日持ちのする果物/果物の缶詰/果物ジュース/ドライフルーツなど



その他

ロングライフ牛乳/粉チーズ/菓子類（ようかん・チョコレートなど）/調味料/ふりかけ/はちみつなど



国際電話番号による特殊詐欺が急増中!!

「+1」や「+44」などから始まる番号、たとえば…

+1312345678

+44698765432

このような表示の電話には出ない、
かけ直さないよう、ご注意ください。



STOP

海外との電話が不要な方は、
発信・着信を無償で休止できます!!

国際電話不取扱受付センター

☎ 0120-210-364 (通話料無料)

オペレーター案内: 平日午前9時~午後5時まで

自動音声案内: 平日、土日祝24時間

固定電話・ひかり電話が対象です。
その他一定の条件あり、詳しくは申込みの際に確認してください。

6月10日総務省による、特殊詐欺
電話・迷惑電話等の相談窓口が
開設されました。

**でんわんセンター
迷惑電話対策相談センター**

☎ 03-6162-1111

総務省・警察庁「国際電話番号による特殊詐欺が急増中!!」より

発行: 奈良県消費生活センター

〒630-8122 奈良市三条本町8番1号
シルキア奈良2階

啓発 ☎ 0742-36-0931

FAX ☎ 0742-32-2686

ひとりで悩まず
**☎ 188 に
電話しよう!!**



奈良県消費生活センター
マスコット しっかりくん

なら こじかつうしん 8月号 (2025年7月15日発行)

毎月第3水曜日 (11:45~11:59)
ならどっとFM「ひるなら 784」に
出演しています!!

※放送予定日

7/16 (水)

8/20 (水)



ホームページ

<https://www3.pref.nara.jp/syouseiseikatsucenter/>

